Nr. 3.



START

DWUTYGODNIK ILUSTROWANY

POŚWIĘCONY

WYCH: FIZ: KOB: SPORTOWI HYGIENIE

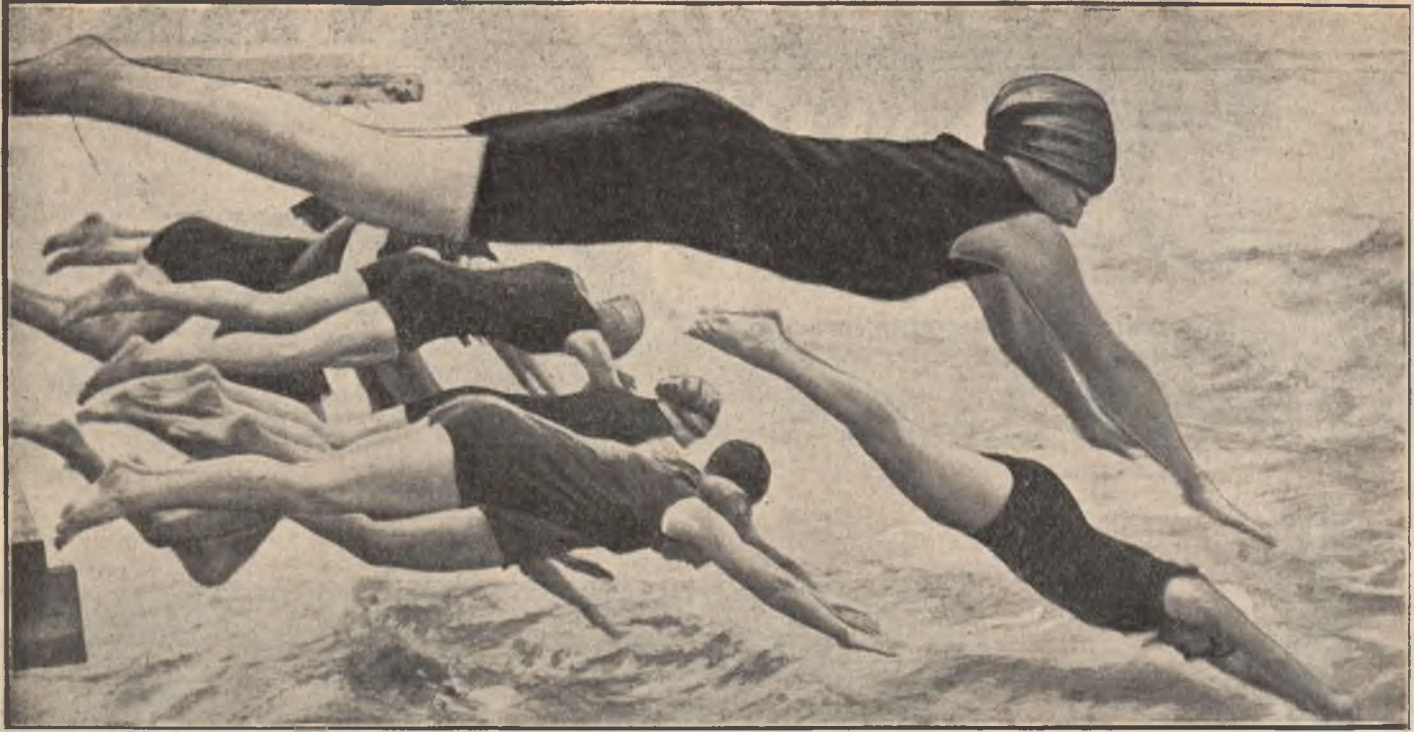


HELENA WOYNAROWSKA

rekordzistka Polski na 100 i 200 mtr., jedna z najwszechstronniejszych naszych lekko-atletek

10 maja 1927 r.

Cena egz. 50 gr.



Start pływaczek angielskich na 100 yardów.

WŁASNEMI DROGAMI

Zagadnienie organizacji sportu kobiecego w Polsce pozostaje wciąż jeszcze kwestją otwartą, przedmiotem żywej wymiany zdań pomiędzy zwolennikami samodzielności organizacyjnej kobiet, a rzecznikami koncepcji, przemawiającej na rzecz klubów i związków mieszanych.

W dyskusji tej, która nierzadko przybiera ton zdecydowanej walki o wyższą wartość jednego lub drugiego poglądu, czynnikiem wagi pierwszorzędnej będzie niewątpliwie głos, wyrażony przez dotychczasowe doświadczenie życiowe, nabywane w komórkach organizacyjnych, reprezentujących obie koncepcje. Czynnikiem wagi pierwszorzędnej dla przyszłości będą zarazem te posunięcia faktyczne, które w roku bieżącym dzięki przychylnemu dla sportu kobiecego stanowisku władz państwowych dokonane zostały.

Jeśli oddamy na chwilę głos owemu doświadczeniu życiowemu organizacyjnych komórek sportu kobiecego, usłyszymy eksperymentalnie dowiedzioną opinję następującą: wbrew głoszonym tu i owdzie poglądom o braku doświadczenia organizacyjnego kobiet, wbrew opinji szeregu sportowców o lepszych warunkach rozwoju sportowego dla pań w klubach męskich, życie wykazało, że właśnie samodzielne kluby kobiece wykazują sprawność organizacyjną w porównaniu z męskiemi klubami sportowemi bynajmniej nie niższą, a pod względem korzyści sportowych bezwątpienia więcej dają swoim członkiniom, aniżeli jest w stanie uczynić to jakakolwiek bądź sekcja pań przy męskim klubie sportowym. Dla przykładu wskażmy na dwie samodzielne jednostki organizacyjne w stolicy: Warszawski Klub Wioślarek i żeńskie gniazdo sokole „Grażyna". Obie te organizacje zapewniają swym członkiniom maksimum korzyści, rozporządzają najpoważniejszym zasobem urządzeń sportowych, dają w wyniku swej pracy najlepsze rezultaty, zarówno natury organizacyjnej jak i sportowej. Pod temi względami żadna z sekcyj kobiecych przy męskich klubach sportowych nie może porównać się z wymienionemi dwiema organizacjami.

Wspomnijmy tu tylko mimochodem o jednej jeszcze niezwykle ważnej, choć rzadko podkreślanej zalecie samodzielnych organizacyj kobiecych w dziedzinie sportu: są one w stanie uchronić sport kobiecy od ślepego naśladowania wszystkich cech, charakteryzujących niezawsze dodatnio sport męski. Z konieczności więcej pracują nad wyszukaniem specjalnych metod zaprawy sportowej, przystosowanej do ustroju fizycznego i fizjologicznego kobiety, abstrahując od starannego naśladowania swych kolegów sportowych. Ponadto — rzecz wagi doniosłej — zarówno Warszawski Klub Wioślarek jak i Grażyna pracują przedewszystkiem nad ogólnem usprawnieniem swych członkiń, przestrzegają wybitnie postulatów zdrowia, dążą do wszechstronności, nie zadawalają się wyłącznie eksploatacją talentów sportowych dla jedynego celu, któremu na imię — rekord.

Ostatnio uzyskane subsydja państwowe przez obie wymienione przez nas organizacje kobiece, ponadto uzyskany wreszcie od miasta przez Grażynę teren na boisko sportowe, wróżą obu organizacjom świetną przyszłość. Dzięki faktom tym, dziś już dokonanym, obie organizacje staną się naturalną centralą sportów: pływackiego, wioślarskiego, lekkiej atletyki i gimnastyki dla kobiet w stolicy. Posiadając własne tereny i urządzenia sportowe, posiadając — jak Grażyna — najlepszych niemal w Polsce instruktorów i instruktorki — niezawodnie w krótkim czasie zaważą poważnie na dalszym rozwoju sportowym wśród warszawianek. Będą w stanie wykazać maksimum propagandy i maksimum korzyści sportowych — będą mogły pracować owocnie nad setkami, niemal tysiącami młodych adeptek sportu.

Wyznajmy bowiem otwarcie: właśnie obie te organizacje kobiece nie czyhają na przeciągnięcie do siebie już wychowanych gdzieindziej talentów sportowych. Każda młoda dziewczyna, choćby najbardziej niewyrobiona, nie jest dla nich niepodźwigniętym kamieniem niechęci i balastu zbytecznego. Raczej przeciwnie: obie organizacje nie lękają się trudu urabiania surowych sił, zaczynają swą pracę sportową nad elementem stosunkowo młodym (Grażyna — dziewczynki od lat 12), dopracowując się rzetelnym wysiłkiem lat kilku do imponujących rezultatów sportowych. *K.*

†

HELENA PRAWDZIC-KUCZALSKA



Krótkie trwanie osobistego życia ludzkiego wymierzane jest ustawicznie wykonywanemi krokami naprzód. Tempo kroku, jego długość, a wreszcie liczba ich — jest zmienna, zależna od zasobu i charakteru sil psychicznych i fizycznych jednostki. Pomimo wszakże różnice owe — zawsze po wykonaniu niezliczonej pozornie, a jednak określonej ściśle liczby kroków, stawianych na gruncie mniej lub więcej stałym i mocnym, nieuchronnie następuje wreszcie krok jeden, nieodwołalnie ostatni, tragicznie samotny, pod którym niema już gruntu pod nogami. Stawiamy nogę w przepaść, zapadamy w próżnię życia. — Jesteśmy na taśmie ostatecznej mety.

W życiu ludzkości owemi krokami, któremi przemierzana jest niezbadana w swej długości trasa istnienia, są w pierwszym rzędzie okresy życia pokoleń. Każdy krok, każde pokolenie odmierza na trasie życia ludzkości niewielki odcinek swego istnienia, wypełnia je treścią swych ideałów, mózgiem zamysłów, sercem tętniącej pracy.—I znowu to samo: inny jest rytm kroku, rozpiętość jego u poszczególnych pokoleń, innem jest podłoże, na którem znajduje on swe oparcie. Ale pomimo różnice te — nieodwołalnie niema już gruntu pod nogami dla uczynienia kroku następnego przez to samo pokolenie: stawia ono nogę w przepaść, zapada w próżnię życia. — Biała taśma na mecie przerwana na zawsze.

Na rozpiętość kroku pokolenia, na jego wymiar absolutny, na względny stosunek jego wartości w porównaniu z krokami, uczynionemi przez inne pokolenia, wpływa w decydującej mierze kierunek, rytm i szybkość kroku poszczególnych jednostek. Może w głównej mierze — jednostek idących na przedzie. Rozwijamy się przecież w nieustającym marszu, na czele po nieznanej ścieżce kroczy wódz, idący z kolumną swego pokolenia na nową drogę. Dojdzie do mety, przerwie zwycięsko białą taśmę swego celu czy też — przeciwnie: przed metą wyczerpie zasób swych sił, zgubi kierunek trasy, zatraci wolę chcenia i zrezygnuje z dalszej walki — oto są dwie alternatywy, wysuwane na wstępie życia każdego pokolenia.

Pokolenie, które zaliczyć należy już do dnia wczorajszego, a z którem bezpośrednio niemal graniczy życie pokolenia współcześnie twórczego, uczyniło w dziedzinie idei odrodzenia fizycznego pierwszy, nieskończenie w następstwa pozytywne płodny, krok naprzód. Na czele — szedł wódz bez żołnierzy: młoda podówczas kobieta, ś. p. Helena Prawdzic - Kuczalska.

Myśl o potrzebie odrodzenia fizycznego Polski, o konieczności wprowadzenia do osobistego życia człowieka pierwiastków słońca, powietrza, ruchu i radości — kieruje jej oczy na szczęśliwe, silne i zdrowe fizycznie i moralnie kraje Północy. W Szwecji studjuje drogi prowadzące do celu, w Polsce — pierwsza zakłada fundamenty pod wysoki gmach radosnej szkoły życia. Osobistym, niezmordowanym trudem toruje drogę dla nieznanej wówczas w Polsce metody gimnastyki Linga, zakłada pierwszy w tym kierunku zakład gimnastyczny. Prowadzi liczne kursy instruktorskie. Bierze żywy udział we wszystkich poczynaniach kobiecych na terenie wychowania fizycznego. Inicjuje i realizuje myśl swą o powołaniu do życia samodzielnej kobiecej, dla celów tych powołanej, jednostki organizacyjnej: zakłada — dziś na czele kobiecych organizacyj sportowych idące — żeńskie gniazdo sokole „Grażyna".

Daje nietylko impuls, ale i pęd wyznawanej przez siebie idei odrodzenia fizycznego. Jest wiernym idei tej apostołem aż do ostatnich dni życia. Reprezentuje w ostatnich latach swego istnienia nietylko symbol polskiego w tej dziedzinie wysiłku, jest nietylko żywą relikwją zasług swego pokolenia, lecz nadto aż do zerwania przeciągniętej na mecie taśmy — niestrudzonym w rytmie swego kroku pracownikiem przyszłości.

My, pracownicy na niwie tej samej idei dnia dzisiejszego, poczynamy zbierać już złociste ziarna rezultatów, które Ona sama w polską rzucała glebę. Na wciąż rosnącej liczbie boisk z radością przyglądamy się wzrastającej w tężyznę moralną i fizyczną młodzieży. Z radością współżyjemy z wielką liczbą młodych kobiet, które pod znakiem sportu kształtują harmonję i zdrowie swego ciała, hart ducha i woli. Sprinterowskim krokiem idziemy wciąż naprzód: wciąż szybciej bijemy dystanse, dzielące nas od mety i wciąż nowe stawiamy rekordy wysiłku.

Ktoś jeden kiedyś, przed laty, uczynił w tym kierunku krok pierwszy. Wiernie szedł po wytkniętej przez siebie drodze przez życie całe. Zwycięsko stanął u mety i przerywając zdyszanemi piersiami ostatnim wysiłkiem białą taśmę celu, pobił rekord zaiste niezwykły: na starcie był samotnym wodzem bez armji w śmiertelnej chwili u mety—miał za sobą wielotysięczny zastęp żołnierzy — wyznawców swej idei, szeregi urobionych dowódców.

Tym rekordzistą polskim postokroć niezwykłym— była kobieta, ś. p. Helena Prawdzic - Kuczalska. Słusznie też w złotej księdze rekordów zasług — jej imieniu należy się zaszczytna pierwsza karta.

Opadły końce przerwanej taśmy. Ciężkie wieko trumny na zawsze zamknęło niewidzące oczy. Nie milknie jednak idący ku nam z poza grobu głos hasła wyznawanego życiem ś. p. Kuczalskiej: rozwijajcie się w marszu czynów!

K. Muszałówna.

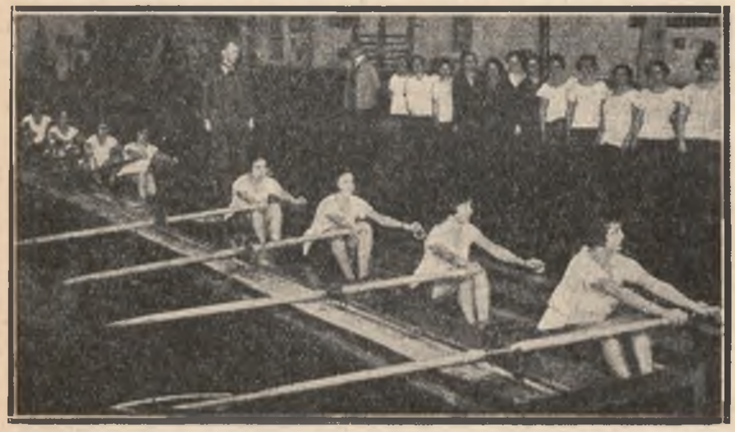
WIOŚLARSTWO KOBIECE W POLSCE



Reprezentacyjna osada Warsz. Klubu Wioślarek (z r. 1926) ze st. M. Dziewulską.

Na jednem z pierwszych miejsc pod względem popularności poszczególnych sportów wśród pań w Polsce — stoi bezsprzecznie wioślarstwo. Jest to zarazem jeden ze sportów najdawniej przez panie uprawianych.

Rozwój wioślarstwa kobiecego w Polsce szedł jednocześnie w dwóch kierunkach: turystycznym i czysto sportowym czyli regatowym. Stwierdźmy odrazu, że ten pierwszy kierunek do dnia dzisiejszego góruje, że rozwija się coraz potężniej i wydaje dziś rezultaty imponujące. Wioślarstwo sportowe — na skutek szeregu trudności — rozwija się znacznie wolniej, ale i w tej dziedzinie z roku na rok dokonywują się zmiany na lepsze, a rok bieżący stanowić winien moment przełomowy.



Wioślarki Francuzki trenują w basenie na przyrządzie.

Sprawie wioślarstwa turystycznego poświęcimy w jednym z numerów następnych artykuł specjalny. W niniejszym poruszyć pragnę kilka zagadnień natury organizacyjnej oraz słów kilka poświęcić wioślarstwu sportowemu naszych pań.

Sport wioślarski jest jedynym na terenie Polski, który pochwalić się może aż 3-ma samodzielnemi klubami kobiecemi, liczącemi łącznie ponad 500 członkiń. Są nimi: Warszawski, Kaliski i Bydgoski Klub Wioślarek, przyczem pierwszy z nich rozpoczyna obecnie piętnasty rok istnienia, posiada świetnie zagospodarowany teren, wzorową szatnię, pływalnię, pomieszczenia klubowe i wcale liczny tabor.

Ponadto — w szeregu miast polskich przy męskich klubach wioślarskich istnieją sekcje bądź grupy pań wioślarek. Zgórą 15 klubów w Polsce posiada grupy pań.

Wszystkie kluby i sekcje pań zgrupowane są w Polskim Związku Wioślarskim. W zarządzie związku tego zasiada przedstawicielka Warszawskiego Klubu Wioślarek, referująca sprawy wioślarstwa kobiecego.

Celem ustalenia ogólnych wytycznych w pracach wioślarstwa kobiecego na terenie całej Polski, ostatni sejmik wioślarski uchwalił szereg postulatów, normujących najważniejsze kwestje, a mianowicie:

1. Dla udziału pań w regatach ustanawia się minimalny wiek fizjologiczny — lat 20.
2. Na bieg pań w regatach wszechpolskich ustanawia się aż do odwołania odkryte czwórki cedrowe (półwyścigowe).
3. Na wszelkie inne regaty dla biegu pań poleca się następujące typy łodzi: dwójki podwójne odkryte, czwórki półwyścigowe oraz jedynki wyścigowe.
4. Dla biegu pań ustanawia się długość toru, wynoszącą 2/3 dystansów przyjętych dla panów.
5. Start w biegach pań winien być w miarę możności stały.
6. Dla zawodów długodystansowych dla pań (rekord) ustanawia się maksymalny dystans 5 klm.
7. Dla długodystansowych biegów pań ustanawia się następujące typy łodzi: dwójki podwójne odkryte i czwórki półwyścigowe.
8. Zaleca się klubom prowadzenie w okresie zimowym gimnastyki dla pań.
9. Poleca się klubom, posiadającym sekcje pań na prawach członków przeprowadzenie uchwały, na mocy której do zarządu klubu winna wchodzić delegatka sekcji pań.
10. Poleca się klubom tworzenie sekcji pań, o ile liczba ich (na prawach członków) przekracza cyfrę 20-stu.

Ponadto powzięta została uchwała, zmierzająca do poczynienia kroków u władz państwowych, celem uzyskania poparcia w propagandzie sportu wioślarskiego w żeńskiem szkolnictwie średniem. Uchwala ta wywołana została brakiem zrozumienia właściwych wartości wioślarstwa przez władze niektórych szkół



Pierwszy wyjazd wioślarek w r. 1927.

żeńskich, gdzie np. uważano, że kolarstwo jest sportem bardziej godnym zalecenia dla dziewcząt, aniżeli wioślarstwo!

Przytoczone powyżej uchwały mają na celu przedewszystkiem unormować organizacyjne ramy, w których rozwijać się ma wioślarstwo kobiece, z drugiej zaś strony stworzyć pewien system w praktyce wioślarstwa regatowego i turystycznego, czyli innemi słowy — stworzyć w tej dziedzinie zaczątek tak niezbędnej standaryzacji. Pierwsze kroki zostały zrobione. Praktyka życiowa wykaże ich słuszność i pozwoli na pójście dalej.

Prawdziwym ewenementem dla polskiego wioślarstwa regatowego pań — będzie międzynarodowy bieg kobiecy, organizowany w roku bieżącym w ramach międzynarodowych regat wioślarskich, odbyć się mających w lipcu w Bydgoszczy. Będzie to zarazem pierwszy w Europie na szerszą skalę zakrojony międzynarodowy bieg wioślarski pań. Bieg ten odbędzie się na czwórkach półwyścigowych, a możliwe—że prócz tego — urządzony będzie także drugi międzynarodowy bieg — na jedynkach wyścigowych. Współudział w biegu czwórek obiecała już osada francuska. Pertraktacje z osadami belgijską i angielską — w toku.

Trudno byłoby dziś przewidywać, jak przedstawiają się szanse naszych osad kobiecych w porównaniu z osadami zagranicznemi. W każdym razie liczyć się należy z dużemi szansami naszej osady, wiadomą jest bowiem rzeczą, że wioślarstwo kobiece zagranicą nie stoi na bardzo wysokim poziomie technicznym. Staranny i racjonalny trening może znacznie powiększyć nasze szanse, a niezawodnie — pragnienie zwycięstwa i ambicje sportowe rzucą na szalę naszych szans atuty dodatkowe poważnej miary. Bieg międzynarodowy pań dotowany będzie honorową nagrodą, ofiarowaną przez Marszałka Piłsudskiego.

Moment wprowadzenia zagranicznej konkurencji służyć będzie niezawodnie klubom naszym — dużym bodźcem do pracy. Niewątpliwie uczynią one wszystko, aby podnieść poziom techniczny swych osad, wytworzyć silniejszą walkę eliminacyjną — doprowadzić zawodniczki do maksimum formy w odpowiednim czasie.

Wartoby przy tej okazji zastanowić się poważniej nad ujednostajnieniem stylu wiosłowania, wprowadzeniem nowoczesnych, racjonalnych metod treningu — wreszcie pracować usilniej nad urobieniem odpowiednio licznej i dobrze przygotowanej kadry młodych sił.

M.

CZY KOBIECE BIEGI NAPRZEŁAJ SĄ DOPUSZCZALNE?

Sprawozdania z odbytego 3.IV. 1927 w Warszawie kobiecego biegu naprzełaj zgodnie podkreślają zmęczenie, a nawet wyczerpanie niektórych współzawodniczek. Musiało ono być dość duże, gdy tak ogólnie zwróciło na siebie uwagę. Wywołane tem zdziwienie było jednak niesłusznem, gdyż organizatorowie biegu powinni byli zdać sobie sprawę, że bieg naprzełaj na przestrzeni 1400 m. stanowi dla kobiet wysiłek większy, niż męskie biegi na 4—6 klm.

Sportowi kobiecemu brak jeszcze kilkusetletniego doświadczenia, które pozwoliło sportowi męskiemu na wyrobienie sobie zwyczajów niezmiennych; pisane reguły lub niepisane prawo zwyczajowe oparte są na długoletniem doświadczeniu i zastępują często bardzo mądrze a równocześnie praktycznie przepisy higjeny sportu.

Lekka atletyka kobieca oparta jest prawie zupełnie na wzorach męskich. Zwłaszcza w dziedzinie biegów nie jest to zbyt bezpieczne, gdyż różnice anatomiczne w budowie męskiej i kobiecej są zbyt wielkie. Duża różnica w budowie i ustawieniu miednicy, większa skośność ustawienia ud, krótsze naogół kończyny— oto odmienne warunki, które poważnie wpływają na pracę nóg; uniemożliwiają one wykorzystanie pracy mięśniowej w sposób identyczny, jak u mężczyzn. Jeśli uzmysłowimy sobie w dodatku, że i same masy mięśniowe są u kobiet znacznie mniejsze, a mięśnie krótsze, to już łatwo zrozumieć mniejszą zdolność kobiecą do wysiłków biegowych.

Szczegółowe badania nad kwestją dopuszczalności rozmaitych gier sportowych oraz dłuższych biegów przedsięwziął w Anglji specjalny Komitet, składający się z członków i członkiń Królewskiego Kollegjum Lekarzy i Chirurgów, Kobiecej Federacji Lekarskiej, Brytyjskiego Towarzystwa Lekarskiego oraz całego szeregu Towarzystw Nauczycieli Wychowania Fizycznego i Nauczycielek Szkół Średnich.

Dla rozważań tego Komitetu rozstrzygające znaczenie miała kwestja konieczności usunięcia z ćwiczeń kobiecych tego wszystkiego, co mogłoby w późniejszem życiu danej niewiasty stanowić przeszkodę lub choćby utrudnienie dla macierzyństwa. Wytężające biegi wymagają intensywnej pracy mięśni nóg; dla pracy tej muszą mięśnie te mieć silne oparcie, wobec czego praca ta powoduje usztywnienie większe miednicy, doprowadzając czasem nawet do skostnienia niektórych wiązadeł miednicy. Łatwo zrozumieć, że tego rodzaju silniejsze związanie miednicy, zmniejszenie jej elastyczności i rozciągalności, ma ogromne znaczenie dla prac macierzyństwa.

Po tych wyjaśnieniach nie zdziwi nas zupełnie decyzja wspomnianego Komitetu, która wykluczyła z ćwiczeń kobiecych piłkę nożną i przeciąganie liną skok o tyczce, użycie kuli cięższej, niż 4 klg. lub dysku ponad 1 klg. Najdłuższym biegiem dopuszczalnym jest 800 m., a biegi naprzełaj istnieją tylko, jako towarzyska przyjemność, nie są zaś zupełnie dopuszczalne w formie zawodów.

W obecnym więc — bardzo, że tak powiem, młodym — stanie naszych wiadomości o biegach kobiecych, może odpowiedź na pytanie, zawarte w tytule, brzmieć tylko następująco: kobiece biegi naprzełaj dopuszczalne są jedynie w formie towarzyskich treningów, bez cienia współzawodnictwa, dla biegaczek, po kilkoletniej już zaprawie, pozostających pod stałą i fachową opieką lekarską i fachowca trenera. Zaznaczyć należy, że fachowy trener dla mężczyzn może być zupełnie niewystarczającym, gdy chodzi o kwestje treningu kobiecego.

Urządzanie zawodniczych kobiecych biegów naprzełaj, stawanie do nich bez dostatecznego treningu lub poniżej lat 20, wyznaczanie biegu tego na wiosnę, w czasie, gdy o dostatecznym treningu jeszcze mowy być nie może, dystansu 1400 m., niepostaranie się o fachowca lekarza - sportowca, który z pomocą lekarki lub co najmniej dobrej instruktorki przeprowadziłby przed biegiem należyte badanie i wywiad, a po biegu otoczył zmęczone zawodniczki fachową opieką w lokalu, o kilka tylko kroków odległym od mety — wszystko to razem zasługuje tylko na jedno miano — karygodnej lekkomyślności.

Dr. Dyb.

PRACA ZIMOWA W KLUBACH WARSZAWSKICH



Pląs młodzieży (12—16 lat) „Grażyny".

Sezon zimowy dobiega końca. Właściwie rozpoczął się już okres wiosennych biegów naprzełaj. Piłkarze, którym zawsze najtrudniej jest przetrwać okres zimowej bezczynności, zdążyli już rozegrać kilka meczów towarzyskich, a wślad za nimi tylko patrzeć, jak i lekkoatleci rozpoczną oficjalnie sezon wiosenny. A zapowiada się on w roku bieżącym wyjątkowo interesująco. Terminów jest mnóstwo już ustalonych, nie licząc przeróżnych propozycyj, co do których sprawa przyjęcia nie jest jeszcze ostatecznie załatwiona. Wszak to rok przedolimpijski, to też będzie on przedewszystkiem próbą sił, przygotowaniem zawodniczek i wyszukiwaniem nowych talentów na wielką amsterdamską batalję.

Skonstatować należy, że czy to ewentualna możliwość startowania na Olimpjadzie, czy też rozgłos i popularność niektórych lekkoatletek i ich świetnych wyników, spowodowały zwiększenie się zainteresowania sportem tym wśród kobiet. Coraz więcej pań zapisuje się do sekcyj kobiecych już istniejących, coraz częściej notowane jest powstawanie nowych sekcyj przy wielu klubach. Ciekawe będzie porównanie, że o ile przed dwoma laty jeszcze sekcje kobiece posiadały zaledwie Polonja, AZS., Sokół i Warszawianka oraz Makkabi — obecnie każdy prawie klub, nie wyłączając B — a nawet C — klasowych, posiada swą sekcję żeńską, mniej lub więcej zorganizowaną, niejednokrotnie o bardzo nierównomiernej działalności — ale samo powstawanie sekcyj i ich istnienie dowodzi znacznego zainteresowania. Jeszcze jedno należy zauważyć, że o ile jeszcze przed dwoma laty wszystkie kluby, z wyjątkiem doskonale prowadzonego „Sokoła — Grażyna" opierały się na kilku wybitniejszych reprezentantkach, zbierających punkty i sukcesy — o tyle teraz widać coraz bardziej wyraźne dążenie do masowości, do wciągnięcia w życie sportowe jak największej liczby pań.



Zwis na ugiętych rękach przy pomocy współćwiczących (młodzież „Grażyny").

Czem jest dla polepszenia wyników i utrzymania się w formie racjonalne przygotowanie zimowe, nie mamy poco pisać; do tego stopnia jest to znane i wi-



Pląs zastępu starszych „Grażyny".

doczne. Trening zimowy zadecyduje na wiosnę o wynikach. Wzięły to pod uwagę wszystkie prawie kluby, to też bilans tegorocznej pracy zimowej przedstawia się w porównaniu z latami poprzedniemi bardzo dodatnio. Trening składał się przedewszystkiem z gimnastyki lekkoatletycznej, będącej podstawą zimowej zaprawy, oraz z gier sportowych.

Jeżeli chodzi o wartość treningu — na pierwszem miejscu należy postawić bezwzględnie K. S. „Grażynę", wchodzącą w skład organizacji Sokoła. Świetne przygotowanie i racjonalny system treningu w Grażynie dawno przestał być sensacyjną rewelacją, a stał się faktem powszechnie znanym. W ostatnim zresztą sezonie cyfry mówiły same za siebie. W ciągu ostatniej zimy Grażyna trenowała, podobnie jak w latach ubiegłych, w sali w ogrodzie Saskim, pod kierownictwem p. Weyraucha i p. Tryburskiej. Wogóle kierownictwo Grażyny odznacza się poza kwalifikacjami fachowemi dużym zapałem ideowym, co powoduje tem większą wydajność pracy.

Drugim klubem, rywalizującym stale z Grażyną na polu lekkiej atletyki, jest A. Z. S. AZS. prowadził tej zimy trening bardzo intensywny, początkowo w Saskim ogrodzie, następnie zaś w sali Szkoły Podchorążych. Gimnastyka odbywała się 4 razy tygodniowo, poza tem co niedziela 2 godziny (12—2) poświęcone były grom sportowym, jak koszykówka, siatkówka etc.

Wogóle AZS. powinien obok Grażyny zająć stanowisko czołowe; są tu lekkoatletki, uprawiające sport poważnie i stanowiące doskonały materjał.

Nie można było tego, niestety, powiedzieć w tym roku o Polonji. Sekcja kobieca Polonji, pierwsza w Warszawie, która w swoim czasie grupowała najlepsze siły i była pionierką sportu kobiecego — obecnie zredukowała działalność swą do minimum, mimo jak najlepszych chęci i starań jej kierownictwa. Z początkiem zimy projektowano zorganizować gimnastykę, była nawet o tem mowa na zebraniu sekcji — lecz poza tem brak wyraźniejszego zainteresowania i ożywienia.

Ruszyła za to z miejsca Warszawianka. Klub zorganizował gimnastykę w sali Instytutu Głuchoniemych i Ociemniałych, przyczem początkowo prowadził



Pląs zastępu starszych „Grażyny".

ją p. Szenajch, następnie kierownictwo objął były trener AZS.'u, p. Norling. Na gimnastykę uczęszczało około 15 pań. Poza tem od miesięcy już odbywają się co niedziela w Agrykoli biegi naprzełaj. Ćwiczące lekkoatletki Warszawianki jest to przeważnie materjał nowy, który dotąd nie brał udziału w zawodach.

Nadchodzący sezon jednak może przynieść parę ładnych niespodzianek.

Z innych klubów żywą działalność przejawiają niedawno założone sekcje żeńskie w Varsovji i Legji. Obie trenują gimnastykę. Sekcja Varsovji zajmowała się poza tem organizacją odczytów na temat roli kobiety w sporcie. Poza tem gimnastykę uprawia liczna sekcja Makkabi. Należy powitać z uznaniem i najwyższem zadowoleniem ruch sportowy wśród kobiet w klubach robotniczych. Udział robotnic w życiu sportowem jest szczególnie pożądany, ze względów zdrowotnych przedewszystkiem. Tutaj pierwsze miejsce zajmuje Skra, posiadająca własny lokal i boisko. Członkinie Skry uprawiają głównie lekką atletykę. Zimą trenowały 2 razy tygodniowo w sali, początkowo z p. Hoppem, następnie zaś z por. Szemplińskim, instruktorem Skry szermierczym i gimnastycznym. Przeciętnie w gimnastyce brało udział około 15 pań.

Z innych klubów robotniczych trenowały zimą zawodniczki Promienia i Jutrzni, głównie gimnastykę. Sekcje te grupują wprawdzie większą ilość członkiń, niż Skra, stoją jednak tymczasem na niższym stosunkowo poziomie.

Tak mniej więcej przedstawia się sprawa w Warszawie. W numerze następnym zajmiemy się sekcjami kobiecemi prowincji, które rozwijają się bardzo pomyślnie, a niektóre, jak Ł. K. S., Cracovia czy Warta, mogą poszczycić się doskonałemi wynikami.

M. Rot.

Kronika lekkoatletyczna

W Krakowie Makkabi zorganizowała międzyklubowy bieg naprzełaj na dystansie około 1 klm. W biegu tym zwyciężyła znana sprinterka Freiwaldówna (Makkabi), bijąc o 50 mtr. Barską (Cracovia) oraz Goldnerównę (Makkabi), Wandę (A. Z. S.), Wałkowską (A. Z. S.).

* *

Na Górnym Śląsku odbył się bieg naprzełaj na dystansie 2 klm., wygrany przez Peronównę (ob. Katowice), przed Rakówną (ob. Katowice) i Kilosówną (Roździeń-Szopienice).

* *

W Toruniu odbyły się ogólno-pomorskie zawody, które dały następujące wyniki:
60 mtr. — Gędziorowska 8.6 sek.
100 mtr. — Gędziorowska 14.3 sek.
Skok wzwyż — Wośniewska 121 cm.
Skok wdal — Gędziorowska 425 cm.
Kula — Strzeczyńska 7.97 m.
Oszczep — Zamowska 20.04 m.

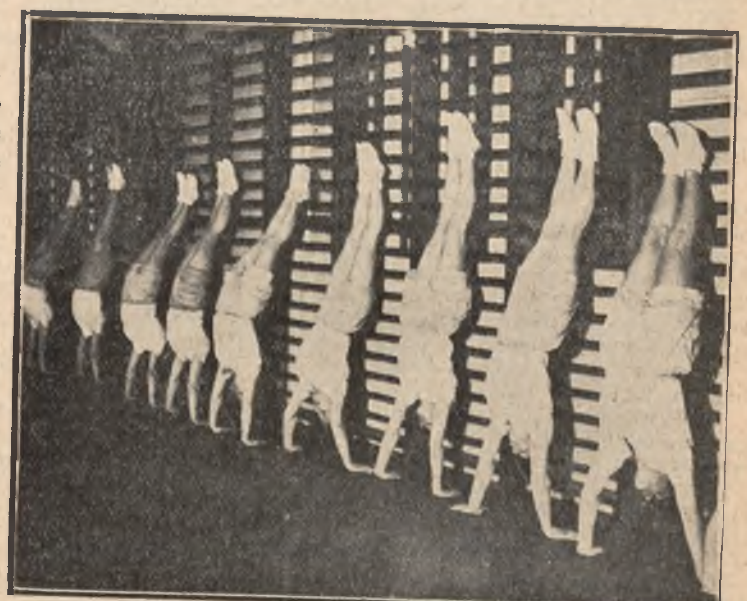
W Warszawie podczas zawodów K. S. Warszawianka Warecka osiągnęła następujące wyniki: 60 mtr. — 8.6, 500 m. — 1 : 34, skok wdal — 361 cm., rzut dyskiem — 19 mtr. Dalsze miejsca zajęły Wierzbołowska i Żórawska.

Na zawodach Amatorskiego K. S. Lasocka osiągnęła na 500 mtr. — 1 : 53, a w skoku wdal — 340 cm.

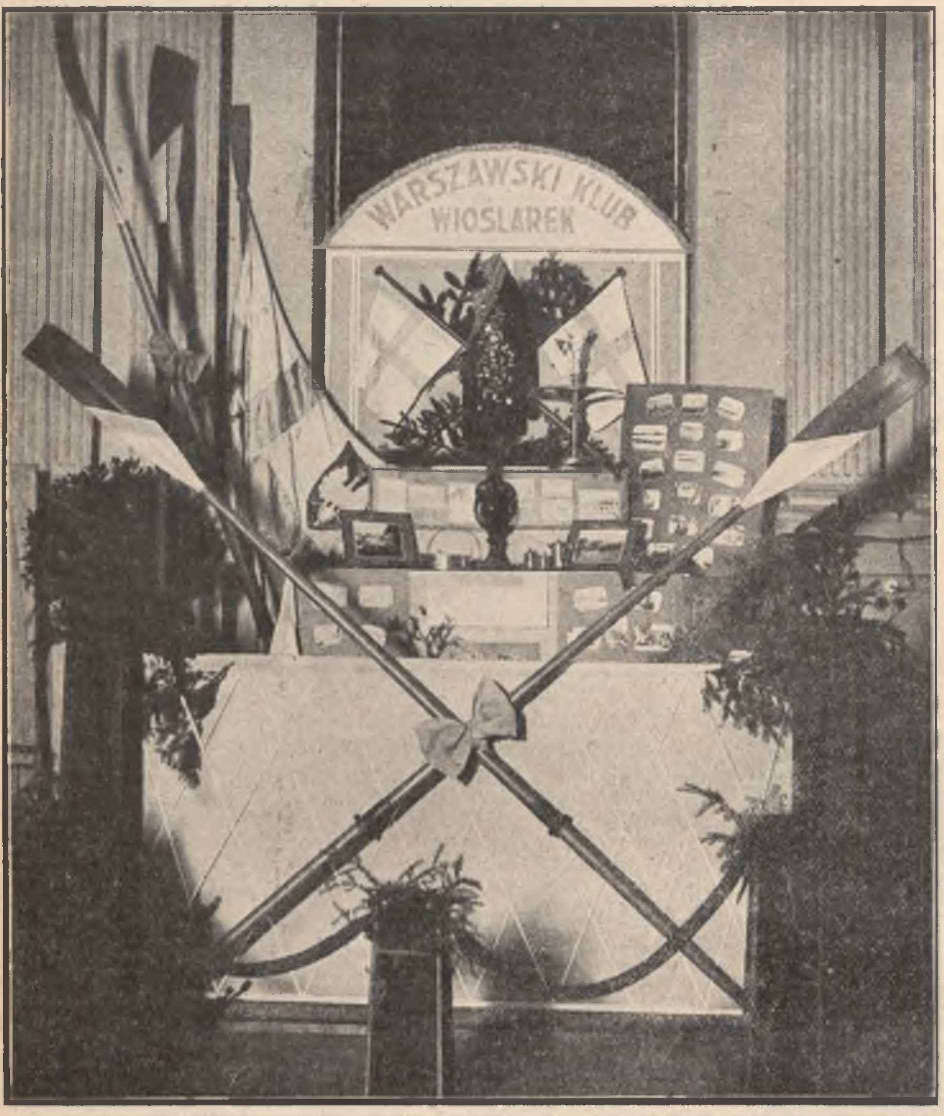
*

W Łodzi na zawodach Ł. K. S.-u wszystkie pierwsze miejsca zajęła Zygfrydówna, mając na 60 mtr. — 9.4, w skoku wdal — 392 cm. i w rzucie kulą — 8.54 mtr.

* *



Stanie na rękach zastępu starszych w „Grażynie".



Kiosk Warsz. Klubu Wioślarek na wystawie sportowej w Warszawie.

SPORT KOBIECY

Referat wygłoszony na II Kongresie Sportowym w dniu 10.IV. 1927 r. przez K. Muszałównę.

Sport kobiecy znajduje się wciąż jeszcze w okresie eksperymentów, przedewszystkiem jeżeli chodzi o stronę zawodniczą. Nie przeprowadzono dotychczas dostatecznych badań, które udowodniłyby w sposób zdecydowany, jakie sporty i w jakich warunkach uprawiane są dla kobiet najbardziej odpowiednie. Sprawa ta dotychczas rozwiązana została w formie raczej negatywnej, to znaczy — a priori wyodrębniono pewną grupę sportów, uznając je, jako nieodpowiednie dla kobiet ze względu na ich nazbyt brutalny lub nieodpowiadający ustrojowi kobiety charakter. Natomiast nie mamy dotychczas uszeregowania sportów, odpowiednich dla kobiet z punktu widzenia ich wartości dla rozwoju fizycznego kobiety, co więcej — nie są ustalone w drodze badań praktycznych, opartych przedewszystkiem na pracach lekarskich i doświadczeniu technicznem, warunki techniczne zawodów: dystanse, rodzaje biegów i t. d.

Opieka lekarska, tak niezmiernie ważna w sporcie kobiecym, nie została dotychczas należycie zorganizowana. Badania przeprowadzane są w sposób dorywczy, niesystematyczny, przytem przez osoby, częstokroć tylko bardzo luźno ze sportem związane. Wynikiem tego stanu rzeczy jest fakt, że do zawodów stają nierzadko osoby, nieposiadające odpowiednich kwalifikacyj fizycznych, co w kwintesencji powoduje szkody dla zdrowia.

W związku z powyższem nasuwa się więc wniosek następujący:

Wniosek 1. Do ćwiczeń sportowych o charakterze zawodniczym kobiety winny być bezwzględnie kwalifikowane przez lekarza. Celem standaryzacji poszczególnych konkurencyj, należy organizować specjalne zawody pod ścisłą opieką lekarzy specjalistów i fachowców technicznych. Wyniki obserwacyj ich winny służyć materjałem dla ustalania warunków technicznych konkurencyj.

W podobny sposób należałoby dążyć do opracowywania metod ćwiczeń i treningów sportowych.

II. Naskutek źle pojętej ambicji sportowej aż nazbyt często zdarzają się wypadki, w których do zawodów sportowych stają zawodniczki niedysponowane fizjologicznie.

Fakty takie przynoszą podwójną szkodę: rujnują organizm kobiecy i ujemnie odbijają się na uzyskanych wynikach.

Wniosek 2. Na kobiecych zawodach sportowych winien być bezwzględnie obecny lekarz (w zasadzie—kobieta), który obowiązkowo kwalifikować będzie zawodniczki na krótki czas przed zawodami.

Obowiązkowe badania lekarskie winny mieć również miejsce bezpośrednio po konkurencji: służyć one będą bogatym materjałem dla normowania warunków technicznych.

III. Sport kobiecy — w odniesieniu do szerokich sfer — winien mieć za główny cel nie dążenie do rekordów, lecz podnoszenie ogólnego poziomu zdrowia fizycznego. Należy przeto dążyć do wszechstronności w ćwiczeniach, możliwie unikając specjalizacji.

Wniosek 3. Należy propagować wśród szerokich mas ideę odznaki sportowej i wielobojów. W tym celu ustanawianie specjalnych nagród, zainteresowanie tą sprawą młodzieży szkolnej i sfer instruktorskich odegrać winny główną rolę.

IV. Sport kobiecy w swej praktyce życiowej wykazuje duże tendencje w kierunku estetyki ruchu w sporcie. Owa tendencja do estetyki ruchu — źle pojmowana w wielu środowiskach — staje się przedmiotem drwin i śmieszności. Tymczasem — być może sport kobiecy (ustawicznie szukający swoich dróg) pójdzie właśnie po linji piękna w sporcie, nie wysuwając na plan niewspółmiernie pierwszy — wyniku cyfrowego i nie zaniedbując jednocześnie swych postulatów zdrowia. Zamiast tedy bagatelizować i umniejszać znaczenie estetyki w sporcie — należałoby odwrotnie: stwarzać kryterja praktyczne w tej dziedzinie, umożliwiające podkreślenie w sporcie kobiecym wartości w stosunku do wyniku absolutnego (cyfrowego) równorzędnych.

Wniosek 4. Niezależnie od zawodów ściśle sportowych, obliczonych na efekt cyfrowy, należy dążyć do organizowania konkursów stylu w poszczególnych konkurencjach sportowych.

V. Rozwój sportów kobiecych w Polsce jest bardzo niski pod względem ilościowym. Z drugiej strony — zaniedbania w wychowaniu fizycznem ogółu kobiet polskich są tak wielkie, że należałoby energicznie dążyć do jak najszerszego propagowania ćwiczeń sportowych. Dotychczasowe panujące w Polsce koncepcje organizacyjne - sekcyj kobiecych przy męskich klubach sportowych—nie odpowiadają swemu zadaniu: sekcje kobiece sportowe, zawsze na ostatnim planie pod każdym względem, nie posiadają dostatecznych warunków ani finansowych, ani organizacyjno - technicznych dla swego rozwoju. Dlatego też rozwijają się powoli: są mało liczne, nie wydają kobiet instruktorek, nie są w stanie prowadzić pracy en masse, ograniczają się na hodowaniu talentów, nie dbają o osiągnięcie wysokiego poziomu technicznego wśród ogółu swych członkiń. Praktyka organizacyjna samodzielnych klubów kobiecych daje wyniki bezporównania poważniejsze pod każdym względem.

Wniosek 5. W interesie rozpiętości ćwiczeń sportowych wśród kobiet leży powoływanie do życia samodzielnych klubów kobiecych i współdziałanie czynników państwowych i samorządowych w ich rozwoju.

VI. Niski poziom i mała skala rozwoju liczebnego ćwiczeń sportowych wśród kobiet powodują konieczność powołania do życia centralnej organizacji kobiecej, któraby zajęłaby się nietylko normowaniem konkurencyj sportowych, lecz przedewszystkiem — szeroko pomyślaną propagandą idei wychowania fizycznego i sportów. Związki męskie, zajmujące się poszczególnemi działami sportów kobiecych, nie posiadają ani dostatecznych środków, ani też czasu, by sprawę propagandy postawić na odpowiednim poziomie. Centralna organizacja kobieca nie kolidowałaby z równoległemi sekcjami pań w związkach męskich, spełniałaby natomiast część zadań przez nie niewykonywanych. Z biegiem czasu mogłaby całkowicie przejąć funkcje związków męskich w odniesieniu do sportów kobiecych.

Wniosek 6. Celem szerokiego propagowania ćwiczeń fizycznych wśród kobiet, koniecznem jest powołanie do życia ogólno - polskiej kobiecej organizacji dla w. f. i sportów.

VII. Grono czynnych w Polsce instruktorek w. f. w szkolnictwie powszechnem i średniem posiada niezwykle mały stopień usportowienia. Wobec coraz szerszego interesowania się młodzieży szkolnej takiemi ćwiczeniami sportowemi jak: pływanie, wioślarstwo, tennis i t. d., koniecznem jest uzupełnienie wykształcenia sportowego instruktorek. W tym celu możnaby wykorzystać istniejące w poszczególnych miastach na terenie klubów kobiecych urządzenia sportowe, gdzie bez trudu możnaby przeprowadzić odpowiednie kursy instruktorskie, korzystając z urządzeń i sił fachowych na miejscu.

Wniosek 7. W okresie wakacyjnym należałoby prowadzić dla instruktorek wychowania fizycznego, celem usportowienia ich, specjalne kursy dokształcające w poszczególnych gałęziach sportu.

VIII. Z powodu braku terenów, urządzeń sportowych, sił instruktorskich, a wreszcie środków finansowych — rozwój ćwiczeń sportowych wśród szerokich sfer kobiecych z konieczności postępować będzie dość powoli. Celem jak najszybszego usportowienia mas, dla podniesienia poziomu ich zdrowia fizycznego — należy narazie przynajmniej ograniczyć się do propagowania takich rodzajów sportu, które wymagają stosunkowo najmniejszych wkładów finansowych, zarówno ze strony państwa, jak społeczeństwa, klubów i poszczególnych jednostek. Na tej linji można będzie osiągnąć w przeciągu czasu stosunkowo krótkim demokratyzację ćwiczeń fizycznych wśród kobiet.

Warunkom wyłuszczonym odpowiadają najlepiej gry sportowe, posiadające ponadto wartości wychowawcze pierwszorzędnego znaczenia, dziś coraz bardziej doceniane. Propaganda gier sportowych winna być naczelną troską centralnej organizacji kobiecej. Doskonały grunt pod szeroki rozwój gier sportowych położyć może szkolnictwo żeńskie. Tym sposobem zostałby nawiązany kontakt pomiędzy sportem w szkole, a sportem w klubach, niczem nie nadwerężając autonomji szkół w tej dziedzinie. Rezultat praktyczny posiadałby duże znaczenie: młodzież, wychodząc ze szkół, nie zrywałaby ze sportem i kontynuowałaby swe ćwiczenia w jednym z klubów zrzeszonych w Centralnej Organizacji Kobiecej.

Wniosek 8. Dla zdemokratyzowania ćwiczeń fizycznych wśród kobiet należy propagować uprawianie gier sportowych, zarówno w klubach i szkołach jak organizacjach społecznych i wśród poszczególnych osób.

(d. n.)

NASZE ASY

W roku bieżącym przypada 15-letni jubileusz czynnej działalności sportowej znakomitej naszej narciarki p. Eli Michalewskiej - Ziętkiewiczowej.

Cały ten długi dla czynnego sportu okres czasu (1912—1927) — to jeden wielki ciąg triumfów sportowych w kraju i zagranicą.

W r. 1912 p. Ela ukończyla w Zakopanem kurs jazdy alpejskiej pod kierunkiem gen. M. Zaruskiego.

Wokresie 1913—1915 r. Ziętkiewiczowa wyjeżdża kilka razy do Wiednia na zawody na Semmeringu i Rax, gdzie zajmuje dwa drugie miejsca w biegach pań i dwa pierwsze w konkursie parami.

Następnie startuje Ziętkiewiczowa kilkakrotnie w Austrji, Niemczech i Czechosłowacji i zawsze z dużem powodzeniem.

„Najlepsze lata“ naszej narciarki — to okres 1921—1925 r. W okresie tym, każdy jej start, czy to w kraju czy też zagranicą, kończy się bezapelacyjnem zwycięstwem. Koroną triumfów jest zaszczytny tytuł mistrzyni Francji (1924) i mistrzyni Polski (1921, 1925). Czołowe zawodniczki niemieckie, austrjackie, francuskie, włoskie, węgierskie i czechosłowackie—z łatwością były pokonywane przez p. Ziętkiewiczową.

W roku bieżącym p. Ziętkiewiczowa przegrała wprawdzie mistrzostwo Polski do Loteczkowej, jest jednak w dalszym ciągu jedną z najlepszych zawodniczek w Europie, dowodem czego niech będzie ostatni jej triumf na zawodach narciarskich w Cortina d'Ampezzo, gdzie zdobyła tytuł „królowej nart“.

Ziętkiewiczowa jest bezwzględnie najbardziej uzdolnioną i wszechstronną polską narciarką. Potrafi ona nietylko biegać na nartach, lecz także brała udział w konkursach skoków, jazdy sztucznej (slalom) i w biegu z przeszkodami. Zdobywała ona nagrody w męskich konkurencjach skoków, nietylko w grupach juniorów, lecz także i wśród senjorów.

A. S.



P. Ela Michalewska - Ziętkiewiczowa u siebie.

WZORY ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH

Jednym z najważniejszych warunków szczęścia w życiu człowieka jest zdrowie, a więc wszelkie drogi, prowadzące do zdobycia go względnie utrzymania i ugruntowania, powinny być ogólnie znane.

Medycyna rozporządza całem bogactwem środków leczniczych, które znajdują zastosowanie w wypadkach, gdzie organizm już walczyć sam nie może. Stworzenie sobie zdrowych warunków życia, umiejętne przestrzeganie najkonieczniejszych zasad higjeny — jest możliwe dla każdego dbającego o siebie człowieka, który tym sposobem zwalcza wszelkie ujemne wpływy życia codziennego, często prowadzące do stanu chorobowego — zdobywa odporność organizmu i siły, a tym sposobem oddala starość i przedłuża życie.

Jednym z najpotężniejszych czynników, dążących do wymienionego celu, jest r u c h, użyty w formie odpowiedniej do wieku, sił i rozwoju fizycznego.

Od najwcześniejszego dzieciństwa aż do późnej starości należy korzystać z tego życiodajnego źródła. Wszelkie ćwiczenia cielesne, ujęte w formę zabaw ruchowych, gier, sportów, wreszcie gimnastyki, dadzą się zastosować do wymagań i potrzeb każdego okresu życia, do sił fizycznych, a nawet wymagań psychicznych.

Praca życia codziennego w miastach, bez względu na jej rodzaj i charakter, zmusza człowieka do przebywania w zamkniętych, dusznych lokalach, w pozycji siedzącej, schylonej nad biurkiem lub warsztatem — co właśnie tak zniekształca plecy i klatkę piersiową, a duszne powietrze wpływa zabójczo na płuca, serce i przemianę materji. Ponieważ jednak ludzie zmuszeni są do pracy w tak wadliwych warunkach, więc tembardziej winni szukać przeciwważników, któreby mogły zwalczać krzywdy wyrządzane organizmowi oraz stwarzać odporność i wzmacniać zdrowie.

W obecnej dobie ogólnego pędu do ruchu i zrozumienia istotnych jego wartości, najbardziej obcą tym sprawom jest kobieta.

Dziewczęta w wieku szkolnym, pozostające pod rozumnym wpływem wychowawczym, nabierają dziś pełnego zrozumienia tych spraw, młode adeptki sportów wiedzą również, co daje im ruch w postaci rozlicznych ćwiczeń cielesnych, to też kadry sportswomenek i zawodniczek wzrastają znacznie z każdym rokiem.

Upośledzoną jednak jest kobieta, którą warunki życia zmuszają do ciężkiej zarobkowej pracy w biurach, fabrykach, pracowniach, oraz kobieta, obarczona żmudną codzienną pracą domową.

Te typy niewiast, zmęczone i znużone smutną szarzyzną dnia codziennego, uważają za najlepszy odpoczynek pójście do teatru lub kina. Nie negując bynajmniej wartości osiąganych wpływów z rozrywek duchowych, bez których smutne jest życie kulturalnego człowieka, chcę zwrócić uwagę na konieczność wprowadzenia do życia kobiet czynnika ruchowego w postaci codziennych obowiązkowych ćwiczeń cielesnych. Oczywiście, ćwiczenia wykonywane w pokoju nie zastąpią nigdy gier i sportów na boisku oraz ćwiczeń gimnastycznych w dobrze urządzonych salach, jednak będą one miały swój wpływ, przeciwdziałający złym warunkom, wynikającym z pracy zawodowej, dodadzą hartu — nerwom, siły — mięśniom, pobudzą krążenie krwi i pogłębią oddech, a w sumie wytworzą lepszy nastrój w usposobieniu znudzonych i zmęczonych niewiast, które nie umieją szukać radości w najprościej rozwiązujących tę sprawę środkach.

Dla przerabiania ćwiczeń codziennych, które poniżej podam i omówię, należy stworzyć możliwie najlepsze warunki higjeniczne.

Ćwiczenia należy wykonywać rano, zaraz po obudzeniu się, to jest wtedy, gdy się jest wypoczętym, pełnym sił i w dobrem usposobieniu psychicznem, tak bowiem powinien czuć się każdy normalny człowiek po 9-ciu lub 8-miu godzinach snu.

Ćwiczenia wykonywać bez ubrania lub w bardzo lekkim stroju, np. w cienkiej koszulce, przy otwartem oknie, ze zwróceniem uwagi, by w dni, kiedy powietrze jest ostre i przejmujące, prąd nie szedł bezpośrednio na ćwiczącego, a jedynie napełniał pokój świeżem powietrzem, koniecznem dla oddechu, tak płucnego jak i całej powierzchni skóry.

Po wykonaniu ćwiczeń, należy szybko obmyć się, ubrać i najlepiej pieszo udać się do pracy.

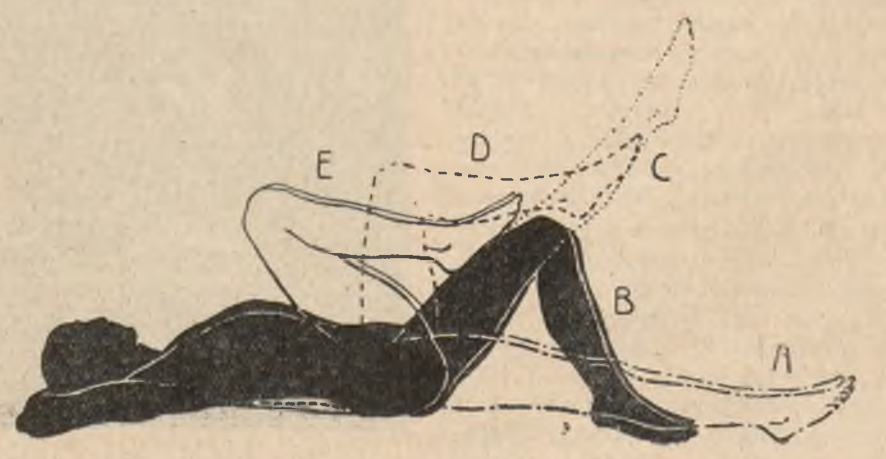
Taki zdrowy, ożywczy czynnik, wprowadzony do codziennego życia, wyda skutki dodatnie w bardzo szybkim czasie, a przeszedłszy w nawyknienie i konieczność, spełniać będzie swe zadanie, odradzając fizycznie i duchowo typ współczesnej kobiety.

Licząc się z czasem tych niewiast, które uprawiać będą podane ćwiczenia, przeznaczam na te zabiegi 20 minut dziennie.

ĆWICZENIA NA OKRES PIERWSZY.

1. Stojąc w rozkroku — wymachy rąk prostych przodem wzwyż i przodem wdół ku tyłowi. (Po opanowaniu tego ruchu, dodać wznoszenie się na palce przy wymachu wzwyż i opuszczanie pięt przy wymachu wdół i wtył) 10 razy.

2. Wznoszenie pięt (wspięcie) — zginanie kolan do półprzysiadu, wyprostowywanie kolan i opadanie na całe stopy. Początkowo wykonywać to ćwiczenie z oparciem rąk o jakiś przedmiot np. stół, poręcz krzesła, później z rękami na biodrach, z rękami wyciągniętemi w bok, a ostatecznie wzwyż 5 do 8-miu razy.



Ćwicz. Nr. 4.



Ćwicz. Nr. 2.



Ćwicz. Nr. 3.



Ćwicz. Nr. 5.

3. Stojąc w rozkroku — skłony boczne tułowia, zginając kręgosłup w jak najobszerniejszej granicy, poczynając od górnej części grzbietowej do lędźwiowej, ręce opuszczone lub na biodrach — po opanowaniu ćwiczenia ręce złożone na głowie. Ćwiczenie to wykonywać początkowo w tempie powolnem, potem szybko, a zawsze zaczynać od kilku ruchów powolnych, przechodząc w szybsze. Ćwiczyć kolejno w lewo i w prawo. 4 razy wolno do 8-iu szybko.

4. Leżąc plecami na podłodze — ręce wyciągnięte wzdłuż ciała lub złożone pod głową, nogi wyciągnięte, z tej postawy zginać kolana, opierając stopy na podłodze — rzut wyprostowanych obu nóg wzwyż, przeciąganie zgiętych kolan do piersi i rzut nóg do postawy wyjściowej t. j. złożenie nóg prostych na podłodze.

5. Leżąc przodem na podłodze, nogi złączone wyciągnięte, dłonie złożone pod ciałem — unoszenie głowy i tułowia, prostując ręce wzwyż i przenosząc je bokiem wdół, wzdłuż linji tułowia.

6. Leżąc plecami na podłodze — trzy głębokie oddechy.

7. Stojąc, silny skurcz rąk, złożenie palców na barkach, łokcie przywierają do klatki piersiowej — rzuty rąk wzwyż 10 razy, potem wyprostowanie rąk w poziom, w bok i zataczanie kół początkowo mniejszych, potem coraz większych, uwzględniając zawsze kierunek ku tyłowi, rozszerzając klatkę piersiową. 10 razy.

8. Stojąc, ręce opuszczone lub na biodrach — kolejne wznoszenie kolan, możliwie jak najwyżej. Początkowo wykonywać to ćwiczenie w tempie powolnem, potem coraz szybciej; można przy wykonywaniu szybkiem unosić pięty (wspięcie). 10 do 16 razy.

9. Z postawy stojącej we wspięciu, ręce opuszczone swobodnie — lekkie podskoki na obu złączonych nogach. 12 razy. Starać się, aby mięśnie całego ciała były zupełnie rozluźnione, bez napięcia, a ruch lekki i swobodny.

10. Siedząc na podłodze, nogi skrzyżowane (siad turecki), ręce zgięte poziomo, dłonie na linji ramion w położeniu poziomem przylegają do klatki piersiowej. Z tej postawy kolejne skręty tułowia w lewo i w prawo, z równoczesnym rzutem tej ręki w bok, w którą stronę czynimy skręt. Początkowo ćwiczyć wolno, a po przyswojeniu sobie tego ruchu, wykonywać w tempie szybkiem. Od 6-ciu do 8-miu razy w każdą stronę.



Ćwicz. Nr. 8.



Ćwicz. Nr. 7.



Ćwicz. Nr. 10.

11. Stojąc, kolejne wymachy nóg do przodu i wtył — możliwie w największych granicach ruchu stawu biodrowego. Gdy ruch wykonywany jest nogą lewą, należy ręką prawą oprzeć się o stół lub poręcz krzesła, i odwrotnie.

12. Siedząc na podłodze lub na niskim stołeczku — nogi wyciągnięte, zahaczone o jakiś przedmiot stojący bardzo pewnie, lub trzymane przez drugą osobę — ręce na biodrach — opadanie prostym tułowiem wtył do postawy leżącej i podnoszenie się do postawy siedzącej. To ćwiczenie należy zawsze wykonywać w tempie powolnem — 3 do 4-ch razy — regulując dobrze oddech w miarę potrzeby.

13. Oddech głęboki, przy zupełnie swobodnej postawie całego ciała.

14. Powtórzenie półprzysiadów z rękami na biodrach — ćwiczenie Nr. 2-gi. 5 razy.

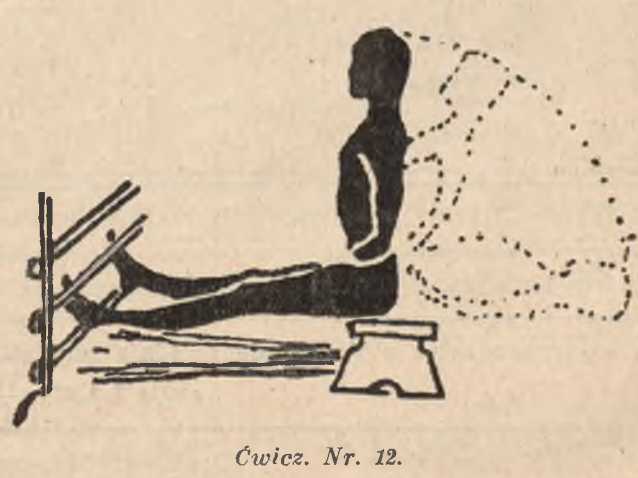
15. Stojąc, wznoszenie prostych rąk w poziom, w bok — przenoszenie wzwyż i opuszczanie tą samą drogą wdół. Tempo ćwiczenia powolne, a ruch bardzo dokładny. 3 razy.

Wpływ dodatni z wyszczególnionych powyżej ćwiczeń otrzyma się jedynie wtedy, gdy będą one wykonywane bardzo dokładnie i starannie, z nakładem maksymalnej pracy, koniecznej do osiągnięcia ostatecznej granicy danego ruchu w stawach, w których się ruch odbywa, oraz przy zmuszeniu odpowiedniej grupy mięśni do potrzebnego w danej chwili skurczu i rozkurczu.

Przez takie wykonywanie ćwiczeń, można doskonale rozwinąć i usprawnić mięśnie, które są narzędziami ruchu, oraz zwiększyć znacznie ruchliwość stawów, które przy bezczynności twardnieją bardzo wcześnie, niemal w dzieciństwie.

(d. c. n.)

H. O.



Ćwicz. Nr. 12.

OBOZY

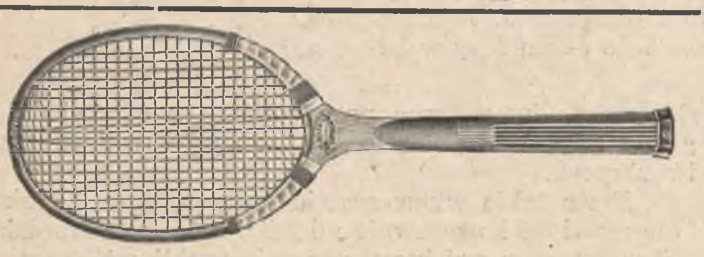
Komitet Społeczny Przysposobienia Kobiet do Obrony Kraju wzorem lat ubiegłych organizuje obozy letnie. W roku bieżącym będzie ich trzy, ogółem obliczonych na 800 miejsc.

Praca przysposobienia wojskowego opiera się przedewszystkiem na wychowaniu fizycznem. Programy wszystkich stopni przewidują kilka godzin dziennie na gimnastykę, gry, sporty, kąpiel i t. p. dadzą więc możność odpoczynku po pracy umysłowej i nabycia sił i zdrowia w słońcu i czystem powietrzu gór i lasów.

Kto zechce się z tą pracą lepiej poznać, powinien przeczytać znajdującą się od niedawna w sprzedaży księgarskiej jednodniówkę Komitetu „Dla Przyszłości". Nabyć ją można w Sekretarjacie Komitetu (Krakowskie Przedmieście 99) lub Sekcji Warszawskiej Komitetu — Bednarska 23 m. 46, gdzie również można otrzymać warunki przyjęcia na obóz i deklarację.







Redaktor „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i czwartki w godzinach od 1 — 2 po południu.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Al. Ujazdowska Nr. 32, m. 1. Tel. 130-46. Konto P. K. O. 14558.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) — miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr.

Wydawca E. Grocholska. Drukarnia Rotacyjna, Marszałkowska 148. Redaktor: K. Muszałówna.